

Stichting tegen Kanker

32 ENERGIE- EN EIWITRIJKE RECEPTEN

aangewezen bij ziekte en herstel



Redactie:

Ashley Sergeys (studente diëtetiek Hogeschool UCLL Leuven)

Laura Verbeyst (copromotor)

Justine Hallaux (promotor)

Vertalingen:
Marie-Françoise Dispa, Sandra Gyles, IGTV

Wetenschappelijk advies:
Dr. Anne Boucquiau

Justine Hallaux, Charlotte Angenot:
oncodiëtisten

Coördinatie:
Stichting tegen Kanker

Lay-out:
CDN Communication

Gedrukt in België
© Stichting tegen Kanker, Brussel
Revisie en herdruk 2023
Reproductie verboden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever

Verantwoordelijke uitgever: Patricia Lanssiers – Algemeen directeur Stichting tegen Kanker
Leuvensesteenweg 479 – 1030 Brussel
Stichting van openbaar nut

Rijkelijk Gezond

De missie van Stichting tegen Kanker? De impact van kanker op de Belgische bevolking verminderen! Voeding speelt hierin een rol. Er is immers een duidelijke link tussen wat we eten en onze gezondheid.

Wie kanker heeft, moet voeding beschouwen als een ondersteunende behandeling, naast andere behandelingen.

Dit receptenboek is er dus voor jullie, beste patiënten.

Zowel de ziekte zelf als de bijwerkingen van behandelingen kunnen de eetgewoonten flink verstoren. Hoe? Dat verschilt van persoon tot persoon. Afhankelijk van iemands gezondheidstoestand, het type kanker, het stadium waarin de tumor zich bevindt kan het zijn dat de benodigde hoeveelheid energie en eiwitten verandert. Sommige mensen krijgen te maken met smaakveranderingen, ernstige vermoeidheid, een gebrek aan eetlust... Er is niet echt één lijn te trekken.

Dit receptenboek is bedoeld om je te helpen en ondersteunt, zowel fysiek als mentaal, de specifieke voedingsbehoeften die jouw gezondheids-professional mee in kaart brengt. De gerechten in dit boek zijn '**verrijkt**' zodat je **makkelijker op gewicht blijft**, zonder dat je daarvoor meer hoeft te eten. Er staan ook veel 'aantrekkelijke' recepten in, want je eet uiteraard ook met je ogen. Tot slot hebben we gezorgd voor lekkere gerechten, die je smaakpapillen prikkelen. Van eten genieten is immers een wezenlijk onderdeel van onze levenskwaliteit.

Stichting tegen Kanker staat aan je zijde. We hopen dat dit concreet en handig receptenboek je helpt om deze moeilijke periode beter door te komen.

Samen van hoop naar overwinning!

Algemene tips om op gewicht te blijven en te zorgen voor voldoende eiwitten:

- spreid je maaltijden doorheen de dag;
- zorg voor **tussendoortjes met een hoge energiewaarde**, zoals noten, amandelen of gedroogd fruit;
- eet waar je zin in hebt;
- pas de etenstijden aan om zo het nachtvasten te verkorten;
- consumeer zoveel mogelijk eiwitrijke voedingsmiddelen, zoals **vlees, vis, eieren en zuivelproducten**;
- aarzel niet om soepen en puree te verrijken met room, boter, eieren, kaas of wat olie;
- geniet van desserts verrijkt met honing, suiker of jam;
- voeg een beetje gearomatiseerde olie of béchamelsaus toe aan gekookte groenten;
- neem een **royaal ontbijt**;
- drink voldoende. Afwisseling helpt, zoals vruchtensap, honinginfusies, smoothie of mocktail;
- eet de maaltijden in een **comfortabele en ontspannen sfeer**;
- zorg voor een mooie presentatie op het bord om je eetlust op te wekken.

Heb je last van specifieke symptomen, zoals smaakveranderingen of misselijkheid, neem dan een kijkje op **kanker.be/recepten**, de website van Stichting tegen Kanker, voor specifieke tips en recepten.

Bij Stichting tegen Kanker zijn we ons ervan bewust hoe moeilijk iets eenvoudigs als eten voor sommige mensen met kanker kan zijn. Daarom besloten we dit receptenboek te publiceren. Het boekje is samengesteld door een jonge diëtist die begaan is met de levenskwaliteit van patiënten tijdens kanker en de behandelingen. Wij hopen dat deze recepten je inspireren en dat ze je naast gezondheidsvoordeel, ook culinair genot en eetlust geven.

Blijf vooral ook goed voor jezelf zorgen.



DR. VERONIQUE LERAY
MEDISCH DIRECTEUR,
STICHTING TEGEN KANKER

Voorwoord van de auteur

Meestal hebben mensen met kanker, net zoals jij, meer nood aan energie en eiwitten. Bovendien is het voor jou nu misschien net moeilijker om te eten.

Het aanbod van recepten in dit boek is gevarieerd en houdt rekening met eventuele dieetvoorschriften die je als patiënt mee krijgt ten gevolge van de nevenwerkingen die je ervaart. Sommige patiënten krijgen verscheidene klachten tijdens of na de behandeling, zoals smaakveranderingen, misselijkheid, diarree enz. Ook indien je **gluten- of lactose-intolerant** bent, zal je een recept vinden dat voor jou geschikt is. Als laatste werd er ook rekening gehouden met verschillende culturen.

Uiteraard zijn de behoeften voor iedereen anders. Om een idee te geven hoeveel eiwit of energie een recept bevat, worden er balkjes onderaan de pagina van het recept weergegeven.

Ik wens jullie veel succes met dit receptenboekje "Rijkelijk Gezond".

ASHLEY SERGEYS

De pictogrammen geven de geschatte hoeveelheid calorieën en eiwitten per portie aan. Indien een gerecht geschikt is voor twee porties, geldt het aantal dus per portie.

kcal Elk balkje stelt **150 kcal** voor.
Bijvoorbeeld: dit gerecht bevat 900 kcal ☐☐☐☐☐☐

Elk balkje stelt **5g eiwit** voor.
Bijvoorbeeld: dit gerecht bevat 30g eiwit ☐☐☐☐☐☐

Inhoud

Ontbijt

10 Bananenbrood met rode vruchten
12 Kokospudding met chiazaad en kiwi
14 Notenbrood met appel en kaneel
16 Pannenkoek
18 Pindakaas granola repen
20 Skyr met muesli en amandelen
22 Spinazie smoothie met munt
24 Volle kwark met walnoten, banaan en rozijnen

Middagmaal

28 Beschuit met eiersalade
30 Bruschetta met mozzarella en tomaat
32 Griekse tzatziki
34 Marinade van zalm met citrusfruit en venkel
36 Penne met bieten en kip
38 Pompoen hummus met bruin brood
40 Quinoa salade met feta en granaatappelpitjes
42 Tomatenroomsoep met gehakt

Avondmaal

46 Gepocheerd ei met ricotta en spinazie
48 Gratin dauphinois met lamsvlees en bonen
50 Harira soep
52 Pastasalade met tonijn en ham
54 Pasta met cottage cheese, avocado en pijnboompitten
56 Preischotel met gehakt
58 Thaise curry met kip en aubergines
60 Witloof uit de wok

Tussendoortjes

64 Abrikozenmilkshake
66 Appel crumble
68 Bevroren yoghurt
70 Chocolade frambozen milkshake
72 Crumble van peer en speculaasroom
74 Kokoskoekjes
76 Rijsttaart
78 Witte chocoladepudding met rode vruchten

Legende

Dit gerecht is geschikt indien je **smaakveranderingen** ervaart.

Dit is een **vegetarisch** gerecht.

Dit is een **glutenvrij** gerecht.

Dit is een **lactosevrij** gerecht.

Dit is een gerecht dat geschikt is voor **maagdarmklachten**.

ONTBIJT



Bananenbrood
met rode vruchten

Ingrediënten

- 80g margarine of boter
- 2 bananen
- 100g frambozen
- 100g walnoten
- 90g suiker
- Zakje vanillesuiker
- Zakje bakpoeder
- Snuifje zout
- 2 eieren
- 185g bloem

Dit recept is geschikt voor 8 porties.
(1 snede is 1 portie)

Bereidingswijze

- Vet de bakvorm in en verwarm de oven voor op 150°C. Smelt de margarine of boter in een pan, haal vervolgens van het vuur en laat afkoelen.
- Plet de bananen en de frambozen met een vork en voeg de gesmolten margarine of boter aan dit mengsel toe en meng goed.
- Voeg daarna de suiker, vanillesuiker, bakpoeder, zout en eieren in een kom en doe hier het bananenmengsel en de in stukjes gesneden walnoten bij. Voeg de bloem toe en meng tot je een glad deeg verkrijgt.
- Giet het deeg in de vorm en plaats deze in de oven. Laat bakken gedurende 50 minuten. Prik in het bananenbrood en wanneer er geen deeg meer aan je mes kleeft dan is het klaar.
- Laat afkoelen en haal uit de vorm. Snijd het bananenbrood in 8 gelijke sneden.

kcal □□ □□ 50 min.

Kokospudding met chiazaad *en kiwi*

Ingrediënten

- 10g chiazaad
- 225ml volle melk eventueel lactosevrij
- 1 koffielepel honing
- 1 kiwi
- 10g amandelen

Bereidingswijze

- Meng het chiazaad met de kokosmelk en honing in een kom. Schenk dit mengsel in een glas en plaats het gedurende 1 uur in de koelkast.
- Wanneer het chiazaad uitgezet is, is de pudding klaar.
- Snijd vervolgens de kiwi in blokjes en de amandelen in kleine stukjes.

kcal 5 min.

Notenbrood met appel *en kaneel*

Ingrediënten

- 25g boter/margarine
- 50g hazelnoten
- 50g amandelen
- 1 appel
- 1 theelepel gemalen kaneel
- 30g rozijnen
- 1 theelepel gemalen kardemom
- 100g havermout
- 300ml volle melk
- 100g tarwevlokken
- 200g tarwebloem
- ½ theelepel zout
- 10g gist

Dit recept is geschikt voor 10 porties.
(1 stuk is 1 portie)

Bereidingswijze

- Laat de boter/margarine op kamertemperatuur komen. Hak de hazelnoten en de amandelen grof. Schil de appel en snijd in kleine blokjes. Meng deze blokjes met de kaneel, rozijnen, kardemom en havermout.
- Verwarm de melk totdat die lauw is.
- Meng de tarwevlokken en de bloem in een kom samen met de melk, zout, boter/margarine en gist. Meng het noten-appelmengsel erdoor. Laat het deeg afgedekt met een doek op een warme plaats gedurende 1 uur rijzen.
- Verwarm de oven voor op 180°C. Bedek de bakvorm met bakpapier. Bak het notenbrood in ca. 45 min. goudbruin en gaar.
- Haal het brood direct na het bakken uit de vorm en laat afkoelen op een rooster. Snijd het brood in 10 gelijke stukken.

kcal 20 min.

Pannenkoek

Ingrediënten

- 100g havermout
- 100g halfvolle kwark
- 100ml volle melk
- 3 eieren
- 30g suiker
- Halve appel (= beleg voor 1 pannenkoek)
- 15g honing (= beleg voor 1 pannenkoek)

Dit recept is geschikt voor 5 porties.
(1 portie is 1 pannenkoek)

Bereidingswijze

- Doe de havermout, kwark, volle melk, eieren en suiker in de blender. Blijf mixen totdat je een glad beslag verkrijgt.
- Bak van dit deeg 5 pannenkoeken.
- Snijd de appel in stukjes. Beleg de pannenkoek met appel en honing. Eventueel kan je een snuifje kaneel over de pannenkoek strooien.

kcal 30 min.



Pindakaas granola repen

Ingrediënten

- 70g pindakaas
- 70ml water
- Snuifje zout
- 100g granola
- 30g havermout
- 40g pinda's
- 2 eetlepels kokosolie
- 25g pure chocolade

Dit recept is geschikt voor 5 porties.
(1 portie is 1 reep)

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C. Doe vervolgens in een kom de pindakaas en het water. Zet dit gedurende 30 seconden in de magnetron en meng goed, totdat een glad beslag verkregen wordt. Voeg een snuifje zout toe.
- Neem een andere kom en voeg hier de granola en havermout aan toe en meng goed. Hak de pinda's in kleine stukken en voeg ze toe aan de kom. Voeg de ingrediënten van deze kom bij de pindakaas en meng goed.
- Smelt de kokosolie in de magnetron gedurende 30 seconden en meng dit door het mengsel. Neem een vel bakpapier en bevochtig het. Leg dit papier in een ovenschaal. Schep het deeg in de ovenschaal. Bak de repen gedurende 20 minuten in de oven.
- Smelt de chocolade. Haal de repen uit de oven en snijd in 5 gelijke repen. Verdeel de chocolade over de 5 repen door strepen te trekken.

kcal 40 min.

Skyr met muesli
en amandelen

Ingrediënten

- 125g skyr
- 10g witte suiker
- 20g muesli
- 20g amandelen

Bereidingswijze

- Neem een kommetje en doe er de skyr in. Meng de suiker samen met de skyr.
- Weeg de amandelen en muesli af en leg deze bovenop de yoghurt.



kcal □□ □□□□ 5 min.



Spinazie smoothie
met munt

Ingrediënten

- ½ banaan
- 1 kiwi
- 2 kleine sinaasappels
- 25ml limoensap
- 5g munt
- 50g spinazie

Bereidingswijze

- Pel de banaan en schil de kiwi. Pers de sinaasappels. Voeg samen met het limoensap, munt en spinazie in de blender en mix op de hoogste stand.

Bewaaradvies

- Bewaar maximaal 3 dagen in de koelkast.

kcal 15 min.

Volle kwark met walnoten, banaan en rozijnen

Ingrediënten

- Halve banaan
- 15g havermout
- 5g cacaopoeder
- 200g volle kwark
- 20g walnoten
- 15g rozijnen

Bereidingswijze

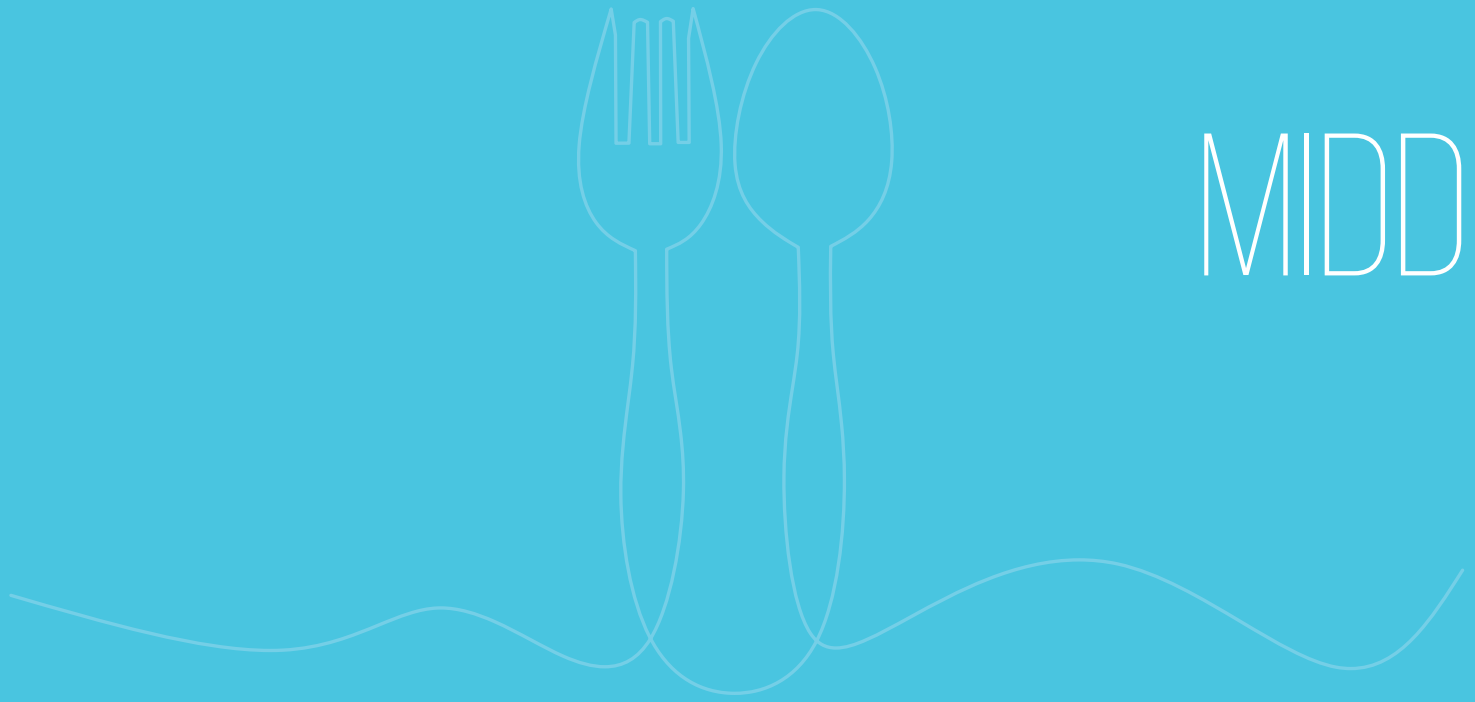
- Pel de banaan en snijd in schijfjes. Weeg 15g havermout af en meng het cacaopoeder er doorheen.
- Voeg dit samen met de andere ingrediënten toe aan de volle kwark.

Bewaaradvies

- Dit gerecht wordt bij voorkeur meteen opgegeten, aangezien de bananen bruin worden.



kcal □□□□ □□□□ 5 min.



MIDDAGMAAL

Beschuit met eiersalade

Ingrediënten

- Scheutje azijn
- 2 eieren
- 1 eetlepel mayonaise
- 1 eetlepel volle yoghurt
- 2 kleine augurken
- 3 zilveruitjes
- 1 stengel pijpajuin
- 1 theelepel bieslook
- 1 theelepel peterselie
- Snuifje look
- Snuifje zout
- 2 beschuiten

De eiersalade is geschikt voor 2 porties

Bereidingswijze

- Breng water aan de kook en voeg hier een scheutje azijn aan toe. Kook de eieren tot ze hardgekookt zijn. Neem een kom water en vul dit met ijskoud water. Giet het heet water af en leg de eieren in de kom met ijskoud water. Laat gedurende 15-20 minuten afkoelen.
- Pel de eieren en plet deze plat met een vork. Voeg hier de mayonaise en volle yoghurt aan toe en meng goed.
- Snijd vervolgens de augurken doormidden en snijd ze in stukjes. Snijd ook de zilveruitjes in kleine stukjes. Was de pijpajuin en snijd de stengel in schijfjes.
- Meng vervolgens de bieslook, peterselie, look en zout onder de eiersalade.
- Serveer op beschuiten.

kcal 5 min.

Bruschetta met mozzarella *en tomaat*



Ingrediënten

- 1 bruine (of witte) piccolo
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 tomaat
- 100g mozzarella
- Basilicum

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de piccolo in gelijke sneden van ongeveer 2 cm. Bestrijk de sneden langs beide kanten met olijfolie. Plaats ze in de oven voor enkele minuten totdat ze krokant worden en bruin kleuren.
- Snijd ondertussen de tomaat in kleine blokjes. Doe hetzelfde met de mozzarella. Doe de mozzarella samen met de tomaat in een kom. Giet 2 eetlepels olijfolie in de kom en meng alles door elkaar.
- Als de broodjes klaar zijn, doe je er de mozzarella en tomaten over. Snipper er vervolgens wat basilicum over naar wens.

kcal 15 min.

Griekse **tzatziki**

Ingrediënten

- ¼ komkommer
- 1 klein teentje knoflook
- 100g Griekse yoghurt
- Scheutje olijfolie
- Scheutje citroensap
- Snuifje peper en zout
- 2 sneden bruin (of wit) brood

Bereidingswijze

- Schil de komkommer en rasp deze in grove reepjes boven een vergiet. Laat de komkommer in het vergiet uitlekken en doe er een snuifje zout over.
- Rasp het teentje knoflook. Doe de yoghurt in een kom en voeg er de knoflook aan toe. Voeg er een scheutje olijfolie aan toe. Voeg een beetje citroensap toe en meng daarna met de komkommer. Voeg peper en zout toe naar wens.
- Laat vervolgens gedurende 1 uur afkoelen in de koelkast. Na het afkoelen kan het brood gedopt worden in de tzatziki.

kcal □□□ □□ 5 min.

Marinade van zalm
met citrusfruit en venkel

Ingrediënten

- ½ sinaasappel
- ½ citroen
- 1 mandarijn
- 150g gerookte zalm
- ¼ venkelknol
- Peper en zout
- Eetlepel olijfolie
- ½ ui
- Dille



Bereidingswijze

- Pers de sinaasappel, de citroen en de mandarijn en giet het sap in een kom. Rasp de citroenschil vervolgens.
- Snijd de zalm in grote stukken en marineer het 10 minuten in het citrussap (draai de stukken na 5 minuten om).
- Snijd de venkel in dunne plakjes en leg die in een diep bord of kom. Leg er de stukken zalm op.
- Breng op smaak met peper en zout. Doe er geraspte citroenschil bij en gesneden ui.
- Giet vervolgens de olijfolie en het resterende citrussap in het bord. Voeg tot slot dille toe.

kcal 20 min.

Penne met bieten *en kip*

Ingrediënten

- 10g boter/margarine
- 100g kipfilet
- Peper en zout
- 100g penne
- 150g voorgekookte rode bieten
- 5g verse peterselie
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel balsamicoazijn
- 20g kaas (dikke snede)

Bereidingswijze

- Zet een bakpan met een klontje boter/margarine op het vuur. Snijd de kipfilet in stukken. Leg de kipfilet in de pan, kruid met peper en zout en laat de kip bakken.
- Kook vervolgens de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet af in een vergiet en spoel af onder koud stromend water.
- Snijd de rode biet in blokjes. Snijd de peterselie fijn. Meng ze in een grote kom met de pasta, bieten, peterselie, 1 eetlepel olie en azijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Neem de kipfilet uit de pan en laat afkoelen. Voeg toe aan de pasta.
- Snijd de kaas in blokjes en verdeel deze over de pastasalade. Besprenkel met de rest van de olie.

kcal ☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐☐ 25 min.

Pompoen hummus
met bruin brood

Ingrediënten

- 400g pompoen
- 1 teentje knoflook
- 30g sesamzaadpasta (tahin)
- Halve citroen
- 1 theelepel gemalen kaneel (2,5g)
- 1 theelepel gemalen komijn (2,5g)
- ½ theelepel zout
- 2 sneden bruin brood

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de pompoen in 4 gelijke stukken en rooster gedurende 25 minuten in de oven. Laat de pompoen afkoelen en verwijder vervolgens de schil en pitten.
- Doe de geroosterde pompoen met de knoflook, sesamzaadpasta, citroen, kaneel, komijn en zout in een blender of gebruik een mixer. Dit geheel vormt de pompoenhummus.
- Rooster het brood in een broodrooster. Beleg het brood met de hummus. Neem minimaal 125g hummus bij deze maaltijd.

kcal 40 min.



Quinoa salade met feta *en granaatappelpitjes*

Ingrediënten

- 50g quinoa
- ¼ courgette (75g)
- ¼ paprika
- 75g kikkererwten uit blik
- 20g veldsla/babyspinazie
- 30g granaatappelpitjes (of andere)
- 50g feta
- Sap van een kwart citroen
- Peper en zout

Bereidingswijze

- Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de courgette en paprika in blokjes. Spoel de kikkererwten af. Was de veldsla/babyspinazie. Snijd de granaatappel en haal er de pitjes uit. Eventueel de granaatappelpitjes vervangen door rozijnen, blauwe bessen of weglaten mocht je arts dit negatief adviseren.
- Doe al deze ingrediënten bij elkaar in een kom en overgiet met citroensap.
- Scheur de feta in stukjes en voeg toe aan de salade. Breng op smaak met peper en zout.

kcal □□□ □□□□ 30 min.

Tomatenroomsoep
met gehakt

Ingrediënten

- ¼ aardappel
- ¼ ui
- 2 tomaten (200g)
- ½ blokje groentebouillon
- Peper en zout
- 50 ml 20% room
- 40g gemengd gehakt
- Peterselie

Kies bij voorkeur niet voor volle room, op die manier is dit recept lichter te verteren.

Bereidingswijze

- Schil de aardappel, ui en tomaten. Snijd de tomaten en aardappel in schijfjes. Snijd de ui in grove stukken.
- Doe alles in een kookpot, gevuld met water. Voeg ½ blokje groentebouillon toe en/of peper en zout. Laat een half uur koken tot de groenten zacht zijn. Mix en voeg de room toe.
- Rol het gehakt in balletjes en voeg deze toe aan de soep terwijl die kookt. Doe de soep in borden. Werk af met peterselie.

kcal □□ □□ 15 min.

AVONDMAAL



Gepocheerd ei met ricotta en spinazie

Ingrediënten

SAUS

- 50g ricotta
- 1 eidooier
- 1 eetlepel boter/margarine
- 1 theelepel citroensap
- Peper en zout

GERECHT

- Halve sjalot
- 1 koffielepel boter/margarine
- 100g spinazie
- 1 eetlepel azijn
- 1 ei
- 2 sneden bruin (of wit) brood

Bereidingswijze

SAUS:

- Doe de ricotta in een pan en roer de eidooier eronder. Zet op een zacht vuur en roer de boter/margarine eronder als het mengsel warm is. Voeg er vervolgens het citroensap, zout en peper aan toe.

GERECHT:

- Snijd de sjalot en voeg toe aan de boter/margarine.
- Doe er vervolgens spinazie bij en een scheut water. Als dit klaar is voeg je er 2 eetlepels saus aan toe.
- Breng een kookpot met water en 1 eetlepel azijn aan de kook. Breek het ei en vang het op in een tas. Neem een lepel en roer in het water, zodat er een draaikolk ontstaat.
- Doe het ei in de draaikolk en laat gedurende 2-3 minuten pocheren. Haal het ei uit het water met een schuimspaan en leg het ei op de spinazie.
- Overgiet het geheel met de zelfgemaakte saus. Neem vervolgens 2 sneden brood om in het ei te doppen.

kcal ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ 20 min.

Bereidingswijze

GERECHT:

- Verwarm de oven voor op 160°C. Leg het lamsvlees in een braadslede. Kruid het vlees met peper en zout. Leg bovenop het stuk vlees enkele klontjes boter/margarine.
- Breng water aan de kook. Knijp de topjes van de bonen. Kook de bonen gedurende 5-7 minuten tot ze beetgaar zijn.
- Stoof de bonen vervolgens in een klontje boter/margarine.

GRATIN:

- Doe de melk en room in een kookpot. Voeg de look en nootmuskaat toe. Verwarm het mengsel op een zacht vuur. Het mengsel mag niet koken.
- Schil de aardappelen en snijd ze in dunne schijfjes. Smelt een klontje boter/margarine en smeer hiermee met behulp van een keukenborsteltje de binnenzijde van de ovenschaal in. Schik de aardappelschijfjes naast elkaar en werk in lagen.
- Overgiet de aardappelschijfjes met de saus. Strooi de gemalen kaas erover.
- Plaats de schaal in de oven bij het lamsvlees en laat 30 minuten bakken tot er een goudbruine korst verkregen wordt.
- Om zeker te zijn of de aardappelen gaar zijn, prik je met een mes in de aardappelen.

Gratin dauphinois met lamsvlees *en bonen*

Ingrediënten

GERECHT

- 120g lamsvleesfilet
- Peper en zout
- 2 klontjes boter/margarine
- 100g prinsessenbonen

GRATIN

- 1 dl volle melk
- 1 dl volle room
- ½ teentje look
- Snuifje nootmuskaat
- 150g aardappelen
- Klontje boter/margarine
- 30g gemalen kaas



kcal

60 min.

Harira soep

Ingrediënten

- 1 teentje knoflook
- ½ ui
- 1 stengel bleekselderij
- 1 theelepel olijfolie
- Snuifje gember
- 1 theelepel ras el hanout
- 1 theelepel harissa
- 250g tomaten passata
- 150ml water
- 65g kikkererwten uit blik
- 200g linzen uit blik
- 5g peterselie

Dit is een recept voor 2 porties.

Bereidingswijze

- Hak de knoflook en de ui fijn. Snijd de bleekselderij in plakjes. Fruit de ui in olijfolie en voeg de knoflook en gember toe als de ui glazig is.
- Voeg na 2 minuten de bleekselderij toe en laat even bakken.
- Vervolgens voeg je de ras el hanout en harissa toe en laat 1 minuut bakken. Daarna mag de passata met het water in de kom. Voeg het water stapsgewijs toe. Op die manier kan je makkelijker de gewenste dikte van de soep bepalen.
- Als laatste worden de kikkererwten en linzen toegevoegd. Hak de peterselie fijn en voeg toe aan de soep. Laat de soep 10 minuten inkoken.

kcal 30 min.

Pastasalade met tonijn *en ham*

Ingrediënten

- 60g pasta
- Ei
- 1 theelepel kristalsuiker
- Peper en zout
- 1 theelepel citroensap
- 30ml olijfolie
- 1 theelepel verse gemengde kruiden
- 40g tonijn in eigen nat uit blik
- 50g gekookte ham
- 30g zoetzure augurken
- 10ml room (35% vet)

Dit gerecht kan zowel koud als warm gegeten worden

Bereidingswijze

- Kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de pasta af en laat, indien gewenst, de pasta afkoelen.
- Maak vervolgens de saus door de eidooier, suiker, peper, zout en citroensap te mengen. Voeg al roerend de olijfolie toe.
- Roer de gemengde kruiden door het mengsel.
- Giet de tonijn af en verdeel in stukjes. Snijd de ham in reepjes en snijd de augurken in stukjes.
- Meng de pasta, tonijn, ham, augurken en de room in een kom. Schep de saus over de pasta en meng goed.

kcal 20 min.

Pasta met cottage cheese, avocado en pijnboompitten

Ingrediënten

- 15g pijnboompitten
- ¼ ui
- ½ teentje knoflook
- ¼ citroen
- 2 eetlepels olijfolie
- 40g ongekookte pasta
- ½ avocado
- Peper
- 50g cottage cheese
- 3 zongedroogde tomaten

Bereidingswijze

- Verhit een pan zonder vetstof en rooster hierin de pijnboompitten gedurende 3 minuten op een matig vuur. Laat vervolgens afkoelen op een bord.
- Snipper de ui en de knoflook in dunne plakjes. Pers het sap uit de citroen. Verhit 1 eetlepel olijfolie in de pan en fruit de ui 3 minuten.
- Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bewaar 1 eetlepel van het kookvocht.
- Schil de avocado, verwijder de pit en snijd de helft van de avocado in kleine blokjes, snijd de rest grof.
- Doe de cottage cheese met 1 eetlepel olijfolie, de helft van de pijnboompitten, knoflook, citroensap, het achtergehouden kookvocht en peper in een hoge beker.
- Voeg de grofgesneden avocado en de ui toe en pureer met de staafmixer tot een gladde saus.
- Meng de pasta met het cottage-cheesemengsel. Snijd de zongedroogde tomaten in 4 en voeg ze toe aan de pasta.
- Verdeel de blokjes avocado erover en bestrooi met de rest van de pijnboompitten en zwarte peper. Werk eventueel af met wat Parmezaanse kaas.

kcal □□□□□ □□□□ 25 min.

Preischotel met gehakt



Ingrediënten

- 125g aardappelen
- 100g prei
- 10g boter/margarine
- ¼ ui
- 125g gemengd gehakt
- 20g geraspte kaas

Bereidingswijze

- Breng water aan de kook. Schil de aardappelen en snijd in stukjes. Kook de aardappelen totdat ze gaar zijn, zodat ze makkelijk geplet kunnen worden. Voeg bij het pletten de boter/margarine toe.
- Snijd de prei in stukjes, was ze en laat uitlekken. Snijd de ui in kleine blokjes en bak ze glazig in boter/margarine. Voeg het gehakt bij de ui en laat het zachtjes bakken. Verwarm de oven voor op 180°C.
- Doe het gehakt samen met de prei in een ovenschotel en bedek het met de aardappelpuree. Strooi er de geraspte kaas over en plaats de schotel in de oven.

kcal | 40 min.

Thaise curry met kip *en aubergines*

Ingrediënten

- 1 kleine stengel citroengras (10g)
- ½ sjalot
- 1 teentje knoflook
- 5g gember
- Verse koriander
- 1 theelepel sojasaus
- 1 kleine eetlepel zonnebloemolie
- 75 ml kokosmelk
- 100g kip
- 60g basmatirijst
- ½ aubergine
- 30g maïs
- ½ theelepel maïzena

Bereidingswijze

- Snijd 1 cm van de onderkant van het citroengras. Verwijder het buitenste blad en snijd in stukjes. Maal fijn met een stamper. Pel en snipper de sjalot. Pel de knoflook en snijd klein. Snijd de verse gember klein. Doe vervolgens de gember, knoflook, sjalot, koriander, citroengras en sojasaus in de blender. Blend totdat er een smeuïg geheel ontstaat.
- Verhit de zonnebloemolie in een pan op een hoog vuur. Voeg het geblende geheel toe en verhit al roerend gedurende 1 minuut. Giet de kokosmelk erbij en laat inkoken. Dit geheel vormt de curry.
- Snijd de kip in blokjes en bak in de pan. Zet daarna het vuur zacht en laat de kokosmelk 8 minuten inkoken met de kip.
- Laat terwijl water inkoken voor de basmatirijst. Kook gedurende 8 minuten en giet de rijst af.
- Was de aubergines, snijd in blokjes, spoel de maïs af met water en voeg toe aan de curry. Laat 5 minuten sudderen totdat de groenten gaar zijn. Los de maïzena op met een eetlepel water en voeg toe aan de pan. Laat vervolgens indikken.

kcal 30 min.

Witloof uit de wok

Ingrediënten

- 70g pasta
- 1 stronk witloof
- ½ paprika
- 125g kipfilet
- 1 eetlepel olijfolie
- 25ml room (20% vet)
- 25ml kippenbouillon
- Peper en zout

Bereidingswijze

- Kook de pasta gaar. Snijd ondertussen het witloof in reepjes en de paprika in blokjes. Snijd de kip in reepjes.
- Verhit de olijfolie in de wok en voeg de paprika en de kip toe. Bak totdat de kip goudbruin ziet. Voeg vervolgens het witloof toe en bak kort. Roer regelmatig. Blus met de room en bouillon en laat doorkoken tot de saus de gewenste dikte krijgt.
- Breng op smaak met peper en zout. Serveer met de pasta en werk eventueel af met grof gehakte peterselie.



kcal □□□□ □□□□□□□□ 15 min.

TUSSENDOORTJES



Abrikozen-milkshake

Ingrediënten

- 3 abrikozen
- 100ml versgeperst sinaasappelsap
- 100ml volle melk
- 20ml rietsuikersiroop
- 10ml kokosmelk
- 1 bol vanilleroomijs

Bereidingswijze

- Was de abrikozen en snijd in kleine stukken. Voeg het sinaasappelsap, de volle melk, de abrikozen, de rietsuikersiroop, de kokosmelk en het vanilleroomijs in een kom. Mix totdat je een gladde massa bekomt. Schenk in een glas.

Bewaartip

- Bewaar niet langer dan 1 dag in de koelkast.



kcal ▢▢ ▢ 5 min.

Appel crumble

Ingrediënten

- 15g amandelen
- 20g havermout
- 20g speltvlokken
- 5g kaneel
- 25g kokosolie
- 1 eetlepel honing
- 1 appel

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200°C.
  Hak de amandelen fijn en meng deze met de havermout, speltvlokken en kaneel. Smelt de kokosolie en voeg dit met de honing toe aan het mengsel en meng door elkaar.
- Schil de appel en snijd in stukjes. Neem een ovenschaal en leg hierin de stukjes appel. Verdeel het kruimeldeeg over de appel en bak gedurende 20 minuten totdat het deeg krokant is.
- Serveer bij voorkeur als het warm is.

kcal 15 min.

Bevroren yoghurt

Ingrediënten

- 2 eetlepels honing
- 125g Griekse yoghurt
- 1 perzik
- 25g amandelen

Bereidingswijze

- Meng de honing door de yoghurt. Snijd de perzik in stukjes en doe deze samen met de yoghurt in de blender. Hak de amandelen in stukjes en voeg deze erbij. Mix totdat er geen stukjes overblijven.
- Giet het geheel in een ijsvormpje of potje en plaats het voor minimaal 3 uur in de vriezer.
- Haal 10 minuten voor consumptie uit de vriezer.

kcal 10 min.

Chocolade frambozen milkshake

Ingrediënten

- 200 ml plantaardige chocomelk
- 100g frambozen
- 1 theelepel cacaopoeder
- 1 theelepel kaneel
- 1 eetlepel pindakaas

Bereidingswijze

- Doe de chocomelk en frambozen in de blender en voeg hier de rest van de ingrediënten aan toe.
- Blend totdat er een glad geheel bekomen wordt. Schenk vervolgens uit in een glas.

kcal □□ □□ 5 min.



Crumble van peer
en speculaasroom

Ingrediënten

- 1 peer
- Zakje vanillesuiker
- 25g boter/margarine
- 35g bloem
- 15g amandelpoeder
- 15g suiker

SPECULAASROOM:

- 1 speculaasje
- 1 theelepel room 20%
- 1 theelepel bloemsuiker
- 1 eetlepel volle kwark

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 210°C. Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes. Bak de peer met de vanillesuiker 4 minuten in een beetje boter/margarine beetgaar.
- Meng de bloem, het amandelpoeder, de suiker en koude boter/margarine tot een kruimelig mengsel. Beboter het schaaltje. Leg de peer in het schaaltje.
- Werk af met de crumble en zet 30 minuten in de oven tot de crumble mooi goudbruin is.
- Neem een kom om de speculaas met een stamper te verkruimelen.
- Meng de room, speculaas en bloemsuiker onder de kwark. Schep dit vervolgens op de crumble.

kcal □□□□ □□ 20 min.

Kokoskoekjes

Ingrediënten

- 2 eieren
- 150g suiker
- 100g boter/margarine
- 125g gemalen kokos

Dit is een recept voor 3 porties.

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200°C. Neem een kom en meng hierin de eieren met de suiker tot een schuimige massa. Voeg de boter/margarine eraan toe en meng.
- Roer vervolgens de kokosschilfers erdoor met een lepel.
- Maak met je handen balletjes van het deeg ter grootte van een bitterbal. Leg de balletjes op een ovenplaat met een bakpapier. Laat 12 minuten bakken totdat ze lichtbruin kleuren.

kcal 15 min.

Rijsttaart

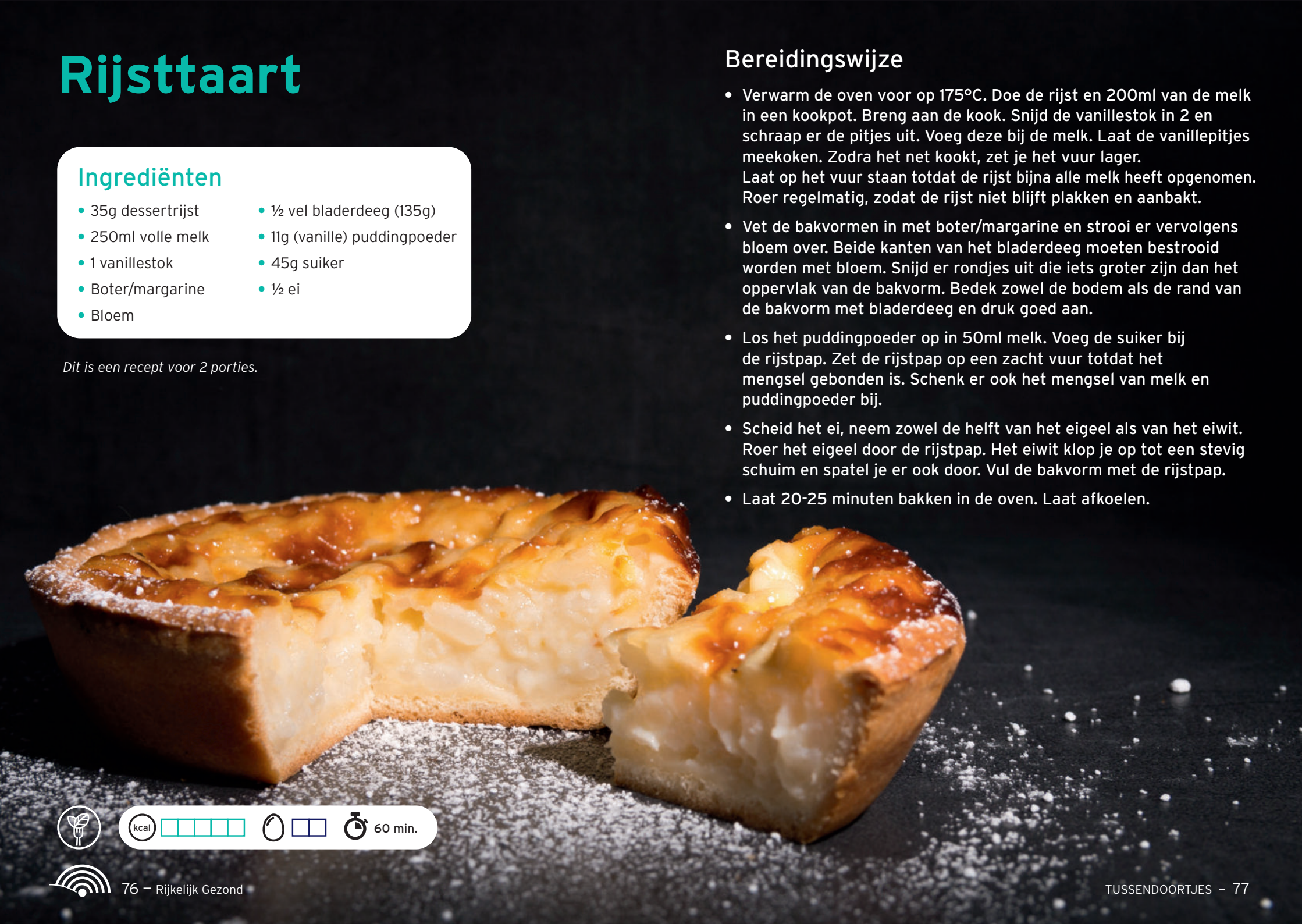
Ingrediënten

- 35g dessertrijst
- 250ml volle melk
- 1 vanillestok
- Boter/margarine
- Bloem
- ½ vel bladerdeeg (135g)
- 11g (vanille) puddingpoeder
- 45g suiker
- ½ ei

Dit is een recept voor 2 porties.

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 175°C. Doe de rijst en 200ml van de melk in een kookpot. Breng aan de kook. Snijd de vanillestok in 2 en schraap er de pitjes uit. Voeg deze bij de melk. Laat de vanillepitjes meekoken. Zodra het net kookt, zet je het vuur lager.
  Laat op het vuur staan totdat de rijst bijna alle melk heeft opgenomen. Roer regelmatig, zodat de rijst niet blijft plakken en aanbakt.
- Vet de bakvormen in met boter/margarine en strooi er vervolgens bloem over. Beide kanten van het bladerdeeg moeten bestrooid worden met bloem. Snijd er rondjes uit die iets groter zijn dan het oppervlak van de bakvorm. Bedek zowel de bodem als de rand van de bakvorm met bladerdeeg en druk goed aan.
- Los het puddingpoeder op in 50ml melk. Voeg de suiker bij de rijstpap. Zet de rijstpap op een zacht vuur totdat het mengsel gebonden is. Schenk er ook het mengsel van melk en puddingpoeder bij.
- Scheid het ei, neem zowel de helft van het eigeel als van het eiwit. Roer het eigeel door de rijstpap. Het eiwit klop je op tot een stevig schuim en spatel je er ook door. Vul de bakvorm met de rijstpap.
- Laat 20-25 minuten bakken in de oven. Laat afkoelen.



Witte chocoladepudding
met rode vruchten

Ingrediënten

- 50g witte chocolade
- 100g Griekse yoghurt
- Zakje vanillesuiker
- 50g rode vruchten
- Gelatine

Bereidingswijze

- Smelt de chocolade au bain-marie met de yoghurt. Laat de gelatine even weken in een bak met koud water.
- Voeg de vanillesuiker toe aan het mengsel van yoghurt en chocolade. Los ook de gelatine erin op en roer door elkaar.
- Giet het mengsel in een glaasje en zet voor een uur of twee in de ijskast om te laten opstijven. Als het opgesteven is, leg je de rode vruchten erop.

kcal □□□ □□ 20 min.

Stichting tegen Kanker

Hoop omzetten in overwinning?

Daar werken we bij Stichting tegen Kanker elke dag keihard aan. Wij zijn een **nationale, onafhankelijke, duurzame** organisatie en een **expert** in ons vakgebied.

Nationaal: we zijn in alle drie de regio's van ons land aanwezig en financieren er de beste onderzoeksprojecten en -teams. Zo stimuleren we ook samenwerkingen tussen onderzoekers en universiteiten.

Onafhankelijk: we zijn financieel, politiek en wetenschappelijk van niets of niemand afhankelijk. Dit geeft ons de vrijheid om steeds ons eigen standpunt in te nemen, gebaseerd op gevalideerde informatie. Nagenoeg al onze inkomsten zijn uitsluitend afkomstig van donateurs.

Duurzaam: we bestaan al bijna een eeuw. Dankzij deze decennialange ervaring staan we vaak (mee) aan de wieg van innovatieve initiatieven in de strijd tegen kanker.

Expert: we omringen ons met de beste Belgische en internationale experts, waardoor we vooroplopen in de strijd tegen kanker.



Samen,
VAN HOOP NAAR OVERWINNING!

Bronvermelding

P.10 Dr. Oetker. Bananenbrood. Beschikbaar via https://www.oetker.be/be-nl/onze-recepten/r/bananenbrood. Geraadpleegd 2020 april 3.
Grezova, O. Banana bread with walnuts on the kitchen board. Beschikbaar via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/banana-bread-walnuts-on-kitchen-board-136600709. Geraadpleegd april 3.

P.12 Frederieke. Lekker gemakkelijk ontbijtrecept met chiazaad en kiwi. Beschikbaar via: https://blog.hellofresh.nl/chiazaad-en-kiwi/. Geraadpleegd 2020 april 15.
Kondratova, E. Healthy breakfast. chia pudding with kiwi and granola in glass on wooden background [Foto]. Beschikbaar via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/healthy-breakfast-chia-pudding-kiwi-granola-748153723. Geraadpleegd 2020 mei april 15.

P.14 Albert Hein. Notenbrood met appel en kaneel. Beschikbaar via: https://www.ah.be/allerhande/recept/R-R1193322/notenbrood-met-appel-en-kaneel. Geraadpleegd 2020 april 30.
MShev. Apple and walnut teabread on plate, selective focus [Foto]. Beschikbaar via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/apple-walnut-teabread-on-plate-selective-325818218. Geraadpleegd 2020 april 30.

P.16 Droge Spieren. Zo maak je eiwitrijke pannenkoeken! Beschikbaar via: https://drogespieren.nl/recepten/zo-maak-je-eiwitrijke-pannenkoeken. Geraadpleegd 2020 april 15.
Dev, M. Oatmeal pancakes with apple and honey. Healthy breakfast [Foto]. Beschikbaar via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/oatmeal-pancakes-apple-honey-healthy-breakfast-493882807. Geraadpleegd 2020 april 15.

P.18 Leuke recepten. Pindakaas granola repen. Beschikbaar via: https://www.leukerecepten.nl/recepten/pindakaas-granola-repen/. Geraadpleegd 2020 april 3.
FabrikaSimf. Granola bar on wooden background [Foto]. Beschikbaar via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/granola-bar-on-wooden-background-1096995485. Geraadpleegd 2020 april 3.

P.20 Evrymmnt. Kom volkoren muesli met yoghurt op witte achtergrond, bovenaanzicht [Foto]. Beschikbaar via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/bowl-whole-grain-muesli-yogurt-on-751721308. Geraadpleegd 2020 april 1.

P.22 Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Groene spinazie smoothie met mint. Beschikbaar via: https://www.voedingenkankerinfo.nl/recept/groene-spinazie-smoothie-met-mint/. Geraadpleegd 2020 februari 12.
GalinaSh. Spinach smoothie with banana and orange juice in a glass cup and banana with orange in the background [Foto]. Beschikbaar via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/spinach-smoothie-banana-orange-juice-glass-1466841959. Geraadpleegd 2020 februari 12.

P.24 Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Volle kwark met walnoten, banaan en cacao. Beschikbaar via: https://www.voedingenkankerinfo.nl/recept/volle-kwark-met-walnoten-banaan-en-cacao/. Geraadpleegd 2020 februari 11.
PhotoSGH. Cottage cheese with walnuts and banana [Foto]. Beschikbaar via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/cottage-cheese-walnuts-banana-1564345987. Geraadpleegd 2020 februari 11.

P.28 Eigen recept.

P.30 15 gram. Bruschetta met tomaat en mozarella. Beschikbaar via: https://15gram.be/recepten/bruschetta-met-tomaat-en-mozzarella. Geraadpleegd 2020 april 6.
Noseek, V. Classic italian Bruschetta with tomato mozzarella cheese on wooden serving board. Table top view. Antipasto, appetizer [Foto]. Beschikbaar via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/classic-italian-bruschetta-tomato-mozzarella-cheese-1290772045. Geraadpleegd 2020 april 6.

P.32 De Jong, W. Griekse tzatziki. Accessible via: https://www.fit.nl/recept/tzatziki. Geraadpleegd 2020 april 6.
LiliGraphie. Sauce tzatziki avec Ingrediënten concombre, ail, aneth, citron, menthe. Arrière-plan alimentaire. Image tonale de style vintage [Photo]. Accessible via: https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/tzatziki-sauce-ingredients-cucumber-garlic-dill-498146035. Geraadpleegd 2020 april 6.

P.34 Stichting tegen Kanker. Marinade van zalm met citrusfruit en venkel. Beschikbaar via: https://www.kanker.be/recept/marinade-van-zalm-met-citrusfruit-en-venkel. Geraadpleegd 2020 april 1.

P.36 Albert Hein. Salade van penne met bietjes en kip. Beschikbaar via: https://www.ah.be/allerhande/recept/R-R646716/salade-van-penne-met-bietjes-en-kip. Geraadpleegd 2020 april 8.
Kovaleva, M. Homemade beetroot pasta with chicken [Foto]. Beschikbaar via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/homemade-beetroot-pasta-chicken-1302967855. Geraadpleegd 2020 april 8.

P.38 Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Hummus met pompoen met toast van speltbrood. Beschikbaar via: https://www.voedingenkankerinfo.nl/recept/hummus-met-pompoen-met-toast-van-speltbrood/. Geraadpleegd 2020 februari 15.
Remy, D. Sweet potato or pumpkin or carrot hummus with parsley and olive oil, served with seed crackers on a rustic wooden board with a spoon. Light background, side view, copy space. [Foto]. Bes-chikbaar via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/sweet-potato-pumpkin-carrot-hummus-parsley-1406356331 . Geraadpleegd 2020 februari 15.

P.40 Maartje Maria. Vegan quinoa salade met feta en granaatappelpitjes. Beschikbaar via: https://maartjemaria.com/vegan-quinoa-salade-met-feta-en-granaatappelpitjes/. Geraadpleegd 2020 april 21.
A_Lein. Healthy arugula salad with quinoa, feta cheese and pomegranate seeds [Foto]. Beschikbaar via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/healthy-arugula-salad-quinoa-feta-cheese-162322787. Geraadpleegd 2020 april 21.

P.42 Stichting tegen Kanker. Wortelroomsoep. Beschikbaar via: https://www.kanker.be/recept/wortelroomsoep. Geraadpleegd 2020 februari 15.
Timolina. Delicious cream of pumpkin soup with roasted forcemeat made of beef minced meat in a bowl on a dark table. Thanksgiving Day. Top view, overhead [Foto]. Beschikbaar via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/delicious-cream-pumpkin-soup-roasted-forcemeat-1636877473. Geraadpleegd 2020 februari 15.

P.46 Eigen recept

P.48 Meus, J. Gratin dauphinois. Beschikbaar via: https://dagelijksekost.een.be/gerechten/gratin-dauphinois. Geraadpleegd 2020 april 13.
Meus, J. Gratin dauphinois. Beschikbaar via: https://dagelijksekost.een.be/gerechten/lamsbout-in-de-oven-met-gratin-dauphinois. Geraadpleegd 2020 april 13.
1eyeshut. Lamb fillet with potato gratin and beans [Foto]. Beschikbaar via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/lamb-fillet-potato-gratin-beans-712505257. Geraadpleegd 2020 april 13.

P.50 Leuke recepten. Harira soep. Beschikbaar via: https://www.leukerecepten.nl/recepten/harira-soep/. Geraadpleegd 2020. April 10.
AS Food Studio. Dikke Marokkaanse Harira soep in een kom close-up op tafel. Horizontaal aanzicht van bovenaf [Foto]. Beschikbaar via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/thick-moroccan-harira-soup-bowl-close-397582423. Geraadpleegd 2020 april 10.

P.52 Stichting tegen Kanker. Pastasalade met tonijn en ham. Beschikbaar via: https://www.kanker.be/recept/pastasalade-met-tonijn-en-ham. Geraadpleegd 2020 maart 30.

P.54 Albert Hein. Pastasalade met cottagecheese avocado en pijnboompitten. Beschikbaar via: https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R1193765/pastasalade-met-cottagecheese-avocado-en-pijnboompitten. Geraadpleegd 2020 april 13.
Stockcreations. Exotic Italian spaghetti pasta with avocado pear, pine nuts, tomato and parmesan cheese served in a pan on a rustic wooden table with copy space, viewed from above [Foto]. Beschikbaar via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/exotic-italian-spaghetti-pasta-avocado-pear-398786230. Geraadpleegd 2020 april 13.

P.56 Lidl. Preischotel met gehakt. Beschikbaar via: https://www.dekeukenvanlidl.be/Recepten/Preischotel-met-gehakt. Geraadpleegd 2020 april 15.
Cesarz. Casserole with bread, leek, ham and cheese. [Foto]. Beschikbaar via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/casserole-bread-leek-ham-cheese-600913484. Geraadpleegd 2020 april 15.

P.58 Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Thaise curry met kip en aubergine. Beschikbaar via: https://www.wkof.nl/nl/kanker-voorkomen/recepten/vis-en-vlees/thaise-curry-met-kip-en-aubergine. Geraadpleegd 2020 maart 30.
Smith, P. chicken green curry with eggplant, sweet basil and hot chili famous traditional Thai food. [Foto]. Beschikbaar via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/chicken-green-curry-eggplant-sweet-basil-709607959. Geraadpleegd 2020 maart 30.

P.60 Stichting tegen Kanker. Witloof uit de wok. Beschikbaar via: https://www.kanker.be/recept/witloof-uit-de-wok. Geraadpleegd 2020 maart 29.

P.64 Stichting tegen Kanker. Abrikozenshake. Beschikbaar via: https://www.kanker.be/recept/abrikozenshake. Geraadpleegd 2020 april 12.
Shorokhova, I. apricot milkshake is a mason jar with drinking straw decorated with a pile of fresh apricots and leaves on white and blue background with copy space. minimalistic summer concept [Foto]. Beschikbaar via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/apricot-milkshake-mason-jar-drinking-straw-1125586346. Geraadpleegd 2020 april 12.

P.66 Leuke recepten. Gezonde apple crumble. Beschikbaar via: https://www.leukerecepten.nl/recepten/gezonde-appel-crumble/. Geraadpleegd 2020 april 12.
Pustynnikova, A. Appel verkruimelen op de houten achtergrond met appels. [Foto]. Beschikbaar via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/apple-crumble-on-wooden-background-apples-190676684. Geraadpleegd 2020 april 12.

P.68 Leuke recepten. Frozen yoghurt bites. Accessible via: https://www.leukerecepten.nl/recepten/frozen-yoghurt-bites/. Geraadpleegd 2020 april 9.
Zoryanchik. frozen peach and honey yogurt. style vintage. selective focus [Photo]. Accessible via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/frozen-peach-honey-yogurt-style-vintage-479884498. Geraadpleegd 2020 april 9.

P.70 Bunschoten, L. Chocolade frambozenmilkshake. Beschikbaar via: https://www.fit.nl/recept/choco-milkshake. Geraadpleegd 2020 april 13.
Vorona, T. Chocolate Raspberry Smoothie [Foto]. Beschikbaar via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/chocolate-raspberry-smoothie-153714020. Geraadpleegd 2020 april 13.

P.72 Lekker van bij ons. Crumble van peer en speculaasroom. Beschikbaar via: https://www.lekkervanbijons.be/recepten/crumble-van-peer-met-speculaasroom. Geraadpleegd 2020 april 9.
Rontav. Beautiful & delicious homemade Bavarian cream, pears mousse and speculoos cookies cake decorated with baked caramelized pears & speculoos cookies crambs against white marble baack-ground. Copy space [Foto]. Beschikbaar via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/beautiful-delicious-homemade-bavarian-cream-pears-1422903602. Geraadpleegd 2020 april 9.

P.74 Raadhuis30. Kokoskoekjes. Beschikbaar via: https://www.smulweb.nl/recepten/1139128/Kokoskoekjes. Geraadpleegd 2020 april 9.
Africa Studio. Snoepjes in kokosvlokken en verse kokosnoot op lichte houten achtergrond [Foto]. Beschikbaar via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/candies-coconut-flakes-fresh-on-light-351363602. Geraadpleegd 2020 april 4.

P.76 Meus, J. Rijsttaartjes. Beschikbaar via: https://dagelijksekost.een.be/gerechten/rijsttaartjes. Geraadpleegd 2020 april 4.

P.78 Recepten vandaag. Witte chocoladepudding met rode vruchten. Beschikbaar via: https://www.receptenvandaag.nl/recepten/eten/toetjes/2071/witte_chocoladepudding_met_rode_vruchten. Geraadpleegd 2020 april 13.
Stepanek Photography. Vannila berries pudding fresh homemade delish dessert [Foto]. Beschikbaar via: https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/vannila-berries-pudding-fresh-homemade-delish-772658338. Geraadpleegd 2020 april 13.

P.7 Iconen
Kcal icoon: zelfgemaakt
Ei icoon: "Icon made by Freepik from www.flaticon.com"
Klok icoon: "Icon made by Freepik from www.flaticon.com"
Tong icoon: Heathers, S. Beschikbaar via: https://thenounproject.com/term/taste/193504/. Geraadpleegd 2020 april 2.
Glutenvrij icoon: "Icon made by Smashicons from www.flaticon.com"
Lactosevrij icoon: "Icon made by Those Icons from www.flaticon.com"
Diarree icoon: "Icon made by Freepik from www.flaticon.com"
Veggi icoon: https://www.shutterstock.com/fr/image-vector/vegetarian-food-icon-suitable-info-graphics-348454994

Stichting tegen Kanker

Rijkelijk gezonde recepten

De gerechten in dit boek zijn “verrijkt” zodat patiënten makkelijker op gewicht blijven.

Stichting tegen Kanker begeleidt hen gedurende het hele behandeltraject en tijdens de terugkeer naar een ‘normaal’ leven.

KANKERINFO HELPT U GRAAG!

- **Heeft u behoefte aan een luisterend oor?**
- **Zoekt u informatie over kanker of over de behandelingen?**
- **Wilt u weten hoe u een beroep doet op een van de diensten van Stichting tegen Kanker?**

Kankerinfo
Stichting tegen Kanker
0800 15 802
www.kanker.be/info

Bel gratis en anoniem naar Kankerinfo. Dat kan van maandag t/m vrijdag van 9 tot 18 uur. Professionals (artsen, psychologen, verpleegkundigen en maatschappelijk werkers) helpen u graag.

Stichting tegen Kanker
Leuvensesteenweg 479 • 1030 Brussel
T. 02 733 68 68 • info@kanker.be • www.kanker.be

Met de steun van:

FRESENIUS KABI
caring for life

NUTRICIA


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl